



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

**Proagria/ maa-ja kotitalousnaiset luonnontuotealan
kehittäjänä**



Kokkola 23.2.2016

Luomu ja sen kehitys

- luomua pidetään esillä eri tapahtumissa ja markkinoilla
- huomioidaan luomutrendit
- seurataan luomun kysyntää myös maailmalla
- luomutiedon jakaminen ja koulutus

Lammastalous

- lisääntynyt Keski-Pohjanmaalla
- suurin osa lampureista on jo luomussa



Tuotteet: liha, villa, kasveilla värjättyt langat, käsityö

Luomuasiantuntijoina Keski-Pohjanmaalla Jari Tikkanen ja Seija Roimela

Maa-ja kotitalousnaiset



Superruokaa
Pohjolasta



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Pohjolan superruoat -hanke

- Kerrotaan kiinnostavasti ja innostavasti lähellä kasvavista ja tuotetuista superruoista.
- Pohjolan superruokia ovat mm. kaura, kaalit, lähikalat, vihannekset ja juurekset, rypsi, metsämarjat, villivihannekset.
- Kaksivuotisen hankkeen aikana järjestetään yhteensä valtakunnallisesti 150 ruokakurssia, 150 alueellista tapahtumaa ja 16 maakunnallista tapahtumaa.
- Keski-Pohjanmaa piirikeskuksen alueella järjestetään näistä 10 aluetapahtumaa 1 maakunnallinen tapahtuma ja 10 ruokakurssia vuonna

Miksi maa- ja kotitalousnaiset haluavat kertoa Pohjolan superruuista?



Maa- ja kotitalousnaisten rooli lähinnä on tiedon jakaminen ja markkinointi sekä tuotekehitys

Haluamme jakaa iloa lähiruuasta kaikkien ulottuville.
Kaurasta kaaliin, muikusta mustikkaan –

Pohjolan superruuat lautasille -hanketta rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Pohjoiset metsät, järvet ja pellot superruokaa pullollaan

- kalat ja kasvikset ovat superruokaa parhaimmillaan.
- Suomessa on tutkittu ja huomattu Itämeren ruokavalion ja mm. metsämarjojen, kauran ja rukiin terveysvaikutukset.
- Superruoka-innostus onkin paluuta juurille: Tehdään ruokaa itse, tuoreista lähiraaka-aineista. Opitaan käyttämään unohdettuja raaka-aineita. Kerätään metsistä makoisia marjoja ja villiinnyttään villivihanneksista.



Villivihannekset ja yrtit

- Villivihannekset ovat oiva lisä Pohjoiseen ruokavalioon. Esim. nokkosessa on paljon mm. kalsiumia, rautaa, folaattia ja fosforia. Se voittaa vertailussa pinaatin!
- Kiinnostusta on yrtti- ja villivihanneshankkeisiin



Kala ui lautaselle



- Kalan pehmeä rasva on erittäin terveellistä. Muikun rasva on erityisen hyvää, sillä 20–40 % muikun rasvasta on omega-3-rasvaa, joka on elimistölle välttämätöntä. Omega-3-rasvat ovat tärkeitä mm. aivojen kehitykselle ja sydänterveydelle. Kalasta saa myös paljon D-vitamiinia.
- Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen.

Yhdistykset mukana hankkeissa

- Yhdistysten apua ja osaamista tarvitaan
- Tapahtumat voivat olla mm.
 - kylätori, markkinat tai muu tapahtuma, jossa esittelypöytä
 - esittelypöytä esim. paikallisen kaupan edessä
 - kaikille avoin tapahtuma, jonka yksi osa on asiantuntijan luento ja/tai esittelypöytä
- Tärkeintä on, että tapahtumat ovat avoimia kaikille!
- Paikallisyhdistysten väkeä toivotaan mukaan ideoimaan tapahtumia, talkoolaisiksi sekä viestimään tapahtumista paikallisesti.
- Paikallisten raaka-aineiden ja makujen näkyminen on erittäin tärkeää!

A photograph of a wooden boardwalk made of weathered planks, leading through a field of tall, golden-brown grasses. The boardwalk is flanked by wooden posts, and the path leads towards a line of trees in the distance under a cloudy sky.

KIITOS!!

MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Juuret maalla